

# ランナーの皆さんへ(お願い)

## 必ずお読みください !!

四万十川ウルトラマラソンも今年で29回を迎え、皆さんに心よく走っていただき、思い出に残る大会となるよう準備を進めているところです。事務局から大会に参加される皆さんへ注意・協力していただきたい事項をお知らせします。

- ① 車などでコースに乗り入れ、選手の応援をすることは、狭小な道で大変危険ですので禁止します。もし発覚すれば、選手は失格とします。
- ② 給水・給食所で使用した紙コップ等は、必ずゴミ箱の中に入れ、道路等には捨てないでください。
- ③ 顔が識別できない服装（覆面等）で走りますと、本人確認が出来ませんので禁止とします。
- ④ フィニッシュ会場では、ランナー以外のコース進入はご遠慮ください。  
ランナー以外の人や、犬と一緒にフィニッシュしたり、ランナー同士が手をつないで助力を受けてフィニッシュしたと思われるような行為等は禁止しています。
- ⑤ コース内の林間影地では、コケ類等が繁殖してすべりやすい状態となっている場所がある事も考えられるため、タイヤ跡の上を走行するなど、スリップや転倒することのないよう十分注意してください。
- ⑥ **フィニッシュ会場付近での路上駐車は禁止としています。近隣住民の方の迷惑となります。指定の駐車場への駐車をお願いします。**

※参加されるランナーは、上記の注意事項を守っていただき円滑な大会運営にご協力をお願いします。皆様のご健闘を心から祈念申し上げます。